



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Health On Campus: Ricerca e Modelli Multidisciplinari Integrati di Promozione del Benessere Psicofisico nella Popolazione Universitaria

Health Mode On - HMO





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Cosa è HMO?

- “Health Mode On” è un progetto multicentrico coordinato dall'Università di Pavia e finanziato dal Ministero dell'Università e della Ricerca attraverso il bando “PRO-BEN” a supporto di progetti per la promozione del benessere psicofisico e il contrasto del disagio psicologico ed emotivo tra gli studenti universitari.

9 partner del progetto:





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Obiettivi

- i. **Mappare il disagio psicologico ed emotivo** della comunità studentesca universitaria, individuando potenziali fattori di rischio e protettivi, attraverso un questionario online che sarà diffuso in tutti i corsi di studio
 - ii. **Potenziare gli sportelli di counseling psicologico** degli atenei coinvolti per fornire adeguata risposta alle condizioni di fragilità emotiva e disagio psicologico degli studenti
 - iii. **Sviluppare interventi di promozione del benessere e di prevenzione** dell'uso di sostanze e comportamenti a rischio anche attraverso attività sportive e musicali, in collaborazione con i CUS e i Conservatori Musicali
- Durata del progetto: ottobre 2024 - ottobre 2026.





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Attività dell'Università del Piemonte Orientale (UPO)

1. Condurre l'indagine sul benessere e gli stili di vita attraverso il questionario online
2. Potenziare lo sportello di counselling psicologico di ateneo
3. Implementare il programma «Line Up Live Up» dell'UNODC, per la prevenzione dei comportamenti a rischio utilizzando le attività sportive, anche in collaborazione con il CUS
4. Implementare il programma di Peer Education «Friends in Focus» dell'UNODC facendo diventare promotori di salute gli studenti universitari





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Attività UPO – la survey

Obiettivo: raccogliere informazioni sul benessere, il disagio psicologico, gli stili di vita e i comportamenti a rischio tra gli studenti universitari

- Studio longitudinale con due momenti di raccolta dati:
 1. Baseline – tra Giugno e Agosto 2025
 2. Follow-up – un anno dopo il baseline
- Modalità di compilazione: online tramite la piattaforma REDCAP
- Anonimizzazione: il questionario è completamente anonimo. Gli studenti dovranno generare all'inizio un codice anonimo, utile per connettere i dati baseline con quelli di follow-up
- A chi è rivolto: a tutta la popolazione studentesca iscritta a UPO



Responsabili Scientifici:
Prof. Fabrizio Faggiano
fabrizio.faggiano@aslvc.piemonte.it
Prof.ssa Federica Vigna-Taglianti
federica.vignataglianti@uniupo.it



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Attività UPO – il questionario (in italiano e in inglese)

Durata compilazione: circa 30 minuti.



Domande su: informazioni socio-demografiche, percorso accademico, autovalutazione della propria salute fisica e mentale, stato di benessere, soddisfazione e qualità della vita, stress accademico, solitudine, disagio psicologico (depressione, ansia, stress), accesso a trattamenti psicologici o farmacologici, diagnosi psichiatriche, utilizzo del servizio di counseling, fumo di tabacco e sigaretta elettronica, uso di alcol e sostanze, gioco d'azzardo, comportamenti violenti, autolesionismo e comportamenti suicidari, esperienze di vita stressanti, discriminazioni, autostima, misure antropometriche, attività fisica e sportiva, consumo di frutta e verdura, qualità del sonno.

**health
mode
on**



**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Attività UPO – il Servizio di Counseling psicologico

Presso il nostro Ateneo è a disposizione degli studenti un Servizio di Counseling psicologico che oggi (anche grazie a questo progetto) offre:

- colloqui psicologici individuali
- supporto con training autogeno
- incontri di psicoterapia di gruppo
- percorsi di mindfulness per la gestione dello stress
- percorsi per la cessazione del fumo



Responsabile:

Prof.ssa Patrizia Zeppegno

patrizia.zeppegno@uniupo.it

Per accedere al servizio di
counseling scrivi a
counseling@uniupo.it





**Ministero
dell'Università
e della Ricerca**



PRO-BEN



Attività UPO - «Line Up Live Up» - UNODC

E' un programma di Life Skills Training, promosso a livello internazionale dall'UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime).

È un programma di prevenzione universale che utilizza le dinamiche dello sport come strumento educativo per sviluppare competenze personali e sociali (life skills), favorendo i comportamenti protettivi tra i giovani e la prevenzione dei comportamenti a rischio.

L'intervento sarà attuato da formatori specificamente formati e applicato in collaborazione con i CUS. Sarà offerto agli studenti come attività opzionale/elettiva con il riconoscimento di crediti extracurricolari.

LIFE SKILLS TRAINING THROUGH SPORT

**LINEUP
LIVEUP**



Ministero
dell'Università
e della Ricerca



Attività UPO – «Friends in Focus» - UNODC

E' un programma innovativo di Peer Education promosso a livello internazionale dall'UNODC (United Nations Office on Drugs and Crime).

E' un percorso innovativo di prevenzione tra pari, in cui gli studenti partecipano ad un corso di formazione in cui apprendono i principi del pensiero preventivo e come condividerli con i propri coetanei, diventando così **PEER TRAINERS**, e successivamente attuano il programma FiF su altri ragazzi, di età inferiore che a loro volta diventano **PEER EDUCATORS**.

La partecipazione e l'attuazione del programma prevedono il riconoscimento di crediti formativi extracurricolari.





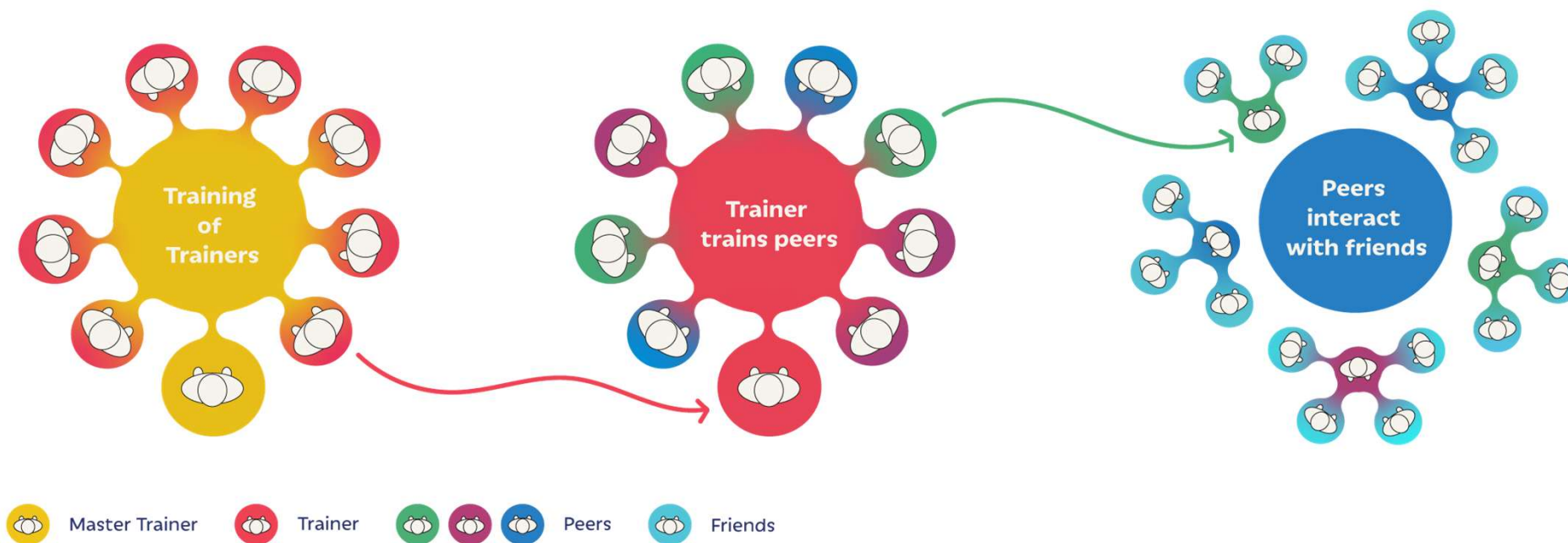
Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Attività UPO – «Friends in Focus» - UNODC





Ministero
dell'Università
e della Ricerca



PRO-BEN



Grazie per l'attenzione!

La vostra partecipazione sarà fondamentale
per aiutarci a migliorare il benessere
psicologico e gli stili di vita degli studenti
universitari!

